7.016 Bravčové stehno na šampiňónoch
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,65	0,65	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
šampiňóny sterilizované b. n.	0,90	0,90	1,10	1,10	1,40	1,40	1,80	1,80
hmotnosť porcie v g	86		112		148		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		70		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme, okraje narežeme, osolíme a po oboch stranách na časti oleja opečieme. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme opečené mäso, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, pridáme šampiňóny podusené na masle a spolu povaríme 30 minút.
Prílohy: dusená ryža, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie l porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	665	160	10,34	11,8	1,8	3,0	0,4	15,5	1,2	0,006	0,2	0,1	1,1	4,1
B	823	197	12,18	14,6	2,8	4,1	0,5	19,6	1,4	0,007	0,3	0,1	1,6	4,8
C	1000	240	14,04	18,0	4,0	5,3	0,7	24,3	1,7	0,007	0,3	0,2	2,2	5,5
D	116	279	15,8	21,2	4,9	5,9	0,8	27,7	1,9	0,010	0,4	0,2	2,2	6,2

	1		3											